

SHANYU GOUTONGDE

Haizi Geng Youxiu

方州◎编著



善于沟通的 孩子更优秀

交流决定方向 沟通成就未来

沟通能力不是天生的，优秀的沟通能力都是从小培养出来的。

让孩子领会沟通的必要，理解沟通的技巧，是父母的职责。

沟通是孩子成长最肥沃的土壤，沟通是教育最重要的方式。

沟通是现代社会中必不可少的一项能力，更应是从小着重培养孩子的一项能力。



中国时代经济出版社

方 州◎编著

善于沟通^的 孩子更优秀

交流决定方向 沟通成就未来



中国时代经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

善于沟通的孩子更优秀/方州编著. -北京:中国
时代经济出版社,2011.8

ISBN 978-7-5119-0909-1

I. ①善… II. ①方… III. ①心理交往-家庭教育

IV. ①C912.1②G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第106519号

书 名:善于沟通的孩子更优秀

出 版 人:王鸿津

作 者:方 州

出版发行:中国时代经济出版社

社 址:北京市西城区车公庄大街乙5号鸿儒大厦B座

邮政编码:100044

发行热线:(010)68320825 68320484

传 真:(010)68320634

邮购热线:(010)88361317

网 址:www.cmepub.com.cn

电子邮箱:zgscjj@hotmail.com

经 销:各地新华书店

印 刷:北京东海印刷有限公司

开 本:787×1092 1/16

字 数:180千字

印 张:16

版 次:2011年10月第1版

印 次:2011年10月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5119-0909-1

定 价:28.80元

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社发行部联系更换

版权所有 侵权必究



沟通能力是一种人性善行。善行能得到众人的认可，知识能博得人们的尊敬，沟通则能得到人们的理解和支持。其实，沟通能力是人性在精神轨道上对外的“宣言”，更是成就事业的基础。一个在家里善于和父母、兄妹、亲属沟通的孩子，日后走上社会也一定善于和同事朋友及领导沟通。沟通是交换思想、表达意识的工具，沟通的境界是善为，沟通的目的是共赢，沟通的前提是心态，沟通的技巧是倾听，沟通的基础是人性。和下级沟通需要关心和支持，和同级沟通需要谦虚和畅言，和上级沟通需要视野和胆识；和平辈沟通需要理解和包容，和晚辈沟通需要慈爱和引领，和长辈沟通需要倾听和尊敬。

一个性格孤傲、自私、自大的人，是很难与别人沟通的，而一个没有耐心、没有修养、没有品格的人自然就会产生沟通的障碍。关心和被关心是人类基本的需求，关心别人需要沟通，被别人关心同样也需要沟通。沟通是做事的基本能力，也是让人认可的必要手段。

现在的父母往往有一种习惯，就是面对孩子的成长既寄托以无限希望，又语重心长。由于望子成龙、望女成凤的心切，因此时时叮嘱孩子“要好好学习”、“要争气”、“不要让爸爸妈妈失望”，这样的沟通让人



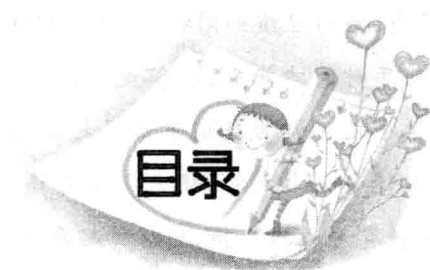
感到语言空洞、情感干瘪。父母这种无理性深刻的“唠叨”，不仅没有让孩子学会有效的沟通，反而容易造成孩子心理上的焦躁情绪，甚至引出“不听话”、“出走”等意想不到的效果。

我们必须明白这样一个道理：今天的孩子是在“声、光、电”的文化环境中成长的，是在充斥着各种信息的语境中长大的。今天的孩子之所以懂事早、接受新事物快、知识面广，就是因为信息社会、知识经济的到来而促使其视听开阔的结果。今天的孩子可以一边用耳塞、MP₃听着音乐，一边享受着电视闪动着的画面，又一边写着作业。在这种环境中长大的孩子，具备了多视角、多接点、多种爱好的文化熏陶，自然对事对人都有独到的见解。因此，父母对孩子的召唤“不好使”。其实，这并不是孩子不听话，而是由于父母修为的欠缺，在人性上面所表达的“智性”的落后所造成的。

沟通不只有语言的沟通，还要学会没有语言的沟通，没有词语的沟通。沟通需要共鸣和共识，需要心心相印，需要了解，让孩子领会沟通的必要，理解沟通的技巧，是父母的职责。

因此，我们编撰了《善于沟通的孩子更优秀》献给广大的父母和孩子，希望你们从中找到自己的切合点，对症下药，提高自己的沟通技巧。





第一章 性格好,做一个开朗活泼的孩子

人的智能开发是否全面、是否科学,只决定智力的高低;而人的性格品质如何,则决定人的命运。优良的性格品质是人才成长最积极的因素,而不良的性格乃至恶习则是一种破坏性力量。孩子的性格好,他就会活泼开朗,乐于与人沟通交往。

让孩子喜欢并接受自己	2
嫉妒会使人变得心胸狭窄	5
迎着每一天的朝阳,乐观向上	7
用内心的平静来主宰自己的言行	9
正确评价自己就能战胜自卑	11
用爱心告别冷漠	14
培养孩子不惧困难的个性	16
自私自利会影响孩子的未来	19
胆怯的孩子难有大作为	22



第二章 习惯好,养成准时守信第一印象

好习惯就是生产力,好的习惯如同种子,今天的播种不一定马上就有结果,或许它要经过几年时间才能成熟,但是毫无疑问,没有播种永远不会有收获,而我们的举手之劳却为我们带来了超过想象的丰富回报。生产力带来创造力,小习惯带来大成就,伟大人物有伟大的习惯,但千万别说我做不到!习惯是教育形成的产物,它往往起源于看似不经意的小事,却蕴含了足以改变人类命运的巨大能量。

良好的时间观念是一个人做事成功的基本前提	26
言而有信的人才能受人尊敬	28
对错误不停地狡辩会养成说谎的习惯	30
说话算话才能受人尊重	32
说谎的人会失去别人的信任	34
诚实比分数更重要	36
教育孩子说真话	38
培养孩子勇于承认错误的好习惯	41
用行动教会孩子诚信	44

第三章 心态好,才能积极乐观地与人交往

作为一个现代人,学会让自己开心、快乐,保持乐观、开朗的情绪十分重要。作为父母,也应该让自己的孩子成为一个快乐、乐观的人。

让孩子有一个健康的心理	48
-------------------	----





自信而不自傲	50
良好的心态,让孩子健康一生	55
热心的孩子人人爱	59
学会控制自己的情绪	62
培养孩子的乐观精神	65
虚荣会让孩子迷失纯真的本性	68
保有一颗平常心	72

第四章 精神好,朝气蓬勃人见人爱

一个孩子精神好,朝气蓬勃才能人见人爱。但现在的一些教育方式,导致很多孩子未老先衰,使得有的孩子就像小“大人”似的,失去了原本该有的活泼和朝气。父母和老师应该积极教导孩子,走出分数的误区,还孩子一个朝气蓬勃的时代。

让孩子学会为自己负责	76
别让孩子轻言放弃	79
脚踏实地,才能成功	82
远离怨恨	84
走进人群,远离孤独	87
孩子必须要有良好的品德	90
只有专注才能成就大事	93
做人要有吃苦耐劳的精神	96
教孩子学会自我激励	98



第五章 口才好,有理有据有效沟通

语言是人类最重要的交际工具,也是人与人之间沟通的桥梁。语言表达能力是一个复杂心理和生理活动过程,也常常是一个人气质、智慧的最直接、最现实的综合表现。现在的许多家长有意识地培养孩子琴棋书画各种专长,却忽略了日常生活中卓见成效的技能培养——培养孩子的语言表达能力。语言表达的流畅、敏捷、精确,一方面是孩子现有思维能力的反应,同时又对孩子大脑发育以及思维能力的发展具有很好的促进作用。

把握住孩子语言发育的关键期	104
让孩子大胆提出自己的见解	106
给孩子一个发言的机会	109
培养孩子说话的习惯	112
说真话需要看场合	115
允许孩子争辩	117
敢于提问的人才是勇敢者	119
倾诉是最好的缓解心理压力的办法	121
别阻止孩子插嘴	123

第六章 学习好,孩子沟通中有自信

对于孩子来说,学习成绩的好坏关系到他的心理问题。通常,一个学习成绩好的孩子,无论做任何事情,都会自信满满。因为在孩子的心目





中,学习往往是最主要的。因此,让孩子取得良好的学习成绩,将影响到他日后的沟通问题。

帮孩子跨过厌学的泥潭·····	126
引导孩子正确化解对老师的误解·····	128
学习一定要专心致志·····	131
勤思考才能有进步·····	133
高压只会让孩子选择逃避·····	136
在阅读中求知·····	139
好成绩来自于耐心地学习·····	142
有好奇心才有求知欲·····	144
开动自己的大脑·····	146

第七章 头脑好,机智幽默受欢迎

每个父母都希望自己的孩子头脑好,是最聪明的,但往往事与愿违。其实,孩子的智慧是可以培养的。只要耐心教育培养,相信你的孩子一定会成为一个机智幽默受欢迎的人。

小脑瓜考虑大问题·····	150
有想法的孩子更聪明·····	152
智力是第一生产力·····	155
给孩子表现潜能的机会·····	157
学会积累幽默感·····	160
解放孩子的手和脑·····	162
不要扼杀孩子的天赋·····	164



每个孩子都是天才	166
千万不要忽视孩子的“为什么”	168

第八章 兴趣广泛,与别人有更多的共同话题

现在,大多数父母对孩子的惟一要求就是学习成绩好。除此以外,不允许孩子有任何的兴趣和爱好。这样,孩子的成绩上去了,但他的社会性和思维的开阔性,却因为生活内容的单一而被限制了。殊不知,孩子与大量的事物和思想都有着自然的关系。我们培养的是一个社会的人,我们应该培养孩子多方面的兴趣,让他们从小就生活在人群中。

兴趣就是天才的开始	172
主动培养孩子的兴趣	174
小兴趣左右大发展	176
让孩子保持对学习的兴趣	178
要知道孩子的真正兴趣在哪里	180
不要随便干涉孩子的兴趣	182
引导孩子的兴趣,家长首先应当做个有心人	186
尊重孩子的兴趣	189
鼓励孩子按自己的兴趣去做	191

第九章 懂礼仪,文明健康有礼貌

所谓文明礼貌,就是指一个人在日常生活和工作中做出能够被众人接受的、符合特定情况的行为。文明礼貌是社会交际对个人的基本要求,





是个体融入群体的重要资本。一个懂文明讲礼貌的孩子,将来必定会有足够的资本在社会上立足和发展。

培养孩子文明礼貌地待人	196
塑造孩子彬彬有礼的气质	199
骂人是最可耻的行为	201
引导孩子做一个落落大方的小主人	203
动手打人是错误的	206
用训诫改变孩子不讲礼貌的习惯	208
使孩子学会主动道歉	210
要学会说“谢谢”	212
别让孩子变成“小霸王”	216

第十章 具备集体精神,做个合群的孩子

团结合作是人类社会得以存在和发展的基础,没有合作就没有人类的今天。从古代的男耕女织到现代的集团公司,团结合作一直是社会发展的一条主线。人类越发展,社会越进步,团结合作就越重要。这是因为随着生产力的提高,分工越来越细,一个人只是生产链上的一个小环节,没有与别人的合作根本生产不出完整的产品,更不要说获得成功。基于这样的现实,父母应该努力培养孩子们的团结合作精神,这样才能保证孩子将来不会被社会淘汰,才能尽到自己做父母的责任。

团结合作的精神对孩子的未来非常重要	220
帮助孩子正确理解合作	223
理解和宽容是合作的基础	226



让孩子学会与家人密切合作	228
让孩子懂得爱、学会爱	231
分享不是失去而是互利	233
从自我为中心到角色转换	235
培养孩子与人合作的能力	237
人际交往中如何保持最佳的、主动的状态	241

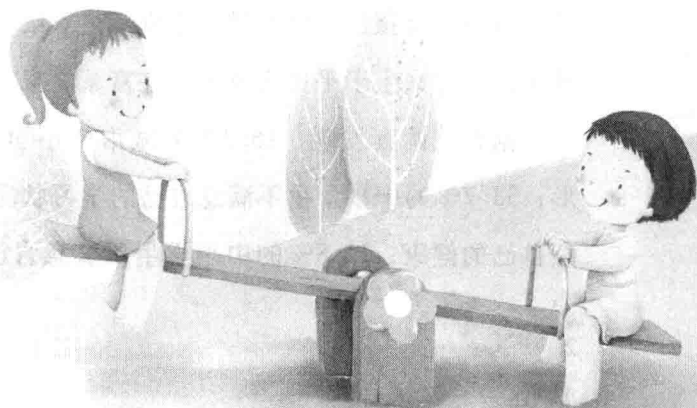




第一章

性格好，做一个开朗活泼的孩子

人的智能开发是否全面、是否科学，只决定智力的高低；而人的性格品质如何，则决定人的命运。优良的性格品质是人才成长最积极的因素，而不良的性格乃至恶习则是一种破坏性力量。孩子的性格好，他就会活泼开朗，乐于与人沟通交往。



让孩子喜欢并接受自己

如果孩子不能全面地认识自己、看到自己的长处，那就会出现很多问题。比如自卑、嫉妒别人，等等。因此，父母们要让孩子看到自己的优点，要让孩子喜欢自己，这样孩子才能自信地面对生活。

有个叫拉塞尔·康维尔的美国牧师，曾以“宝石的土地”为题在美国演讲，他的演讲使整个美国卷入了激情的漩涡。据说他做了多达五万次的演讲，其中他讲了这样一个故事：以前印度有个叫阿里·哈弗德的富裕农民，为了寻找埋藏宝石的土地，变卖了家产，出外旅行，终因贫困而死。可是，结果在从他卖出的土地里发现了世界上最珍贵的宝石。所以，让孩子接纳自己，实际上就是让他们相信自己身上也具有埋藏的“宝石的土地”。

心理学家指出，在人们的心理上，自尊或自卑的自我评价意识有很大作用。自尊的人经常会把自己看作是有价值的、令人喜欢的、优越的、能干的人。人们很容易发现，人生的许多痛苦，往往来自于不接纳自己。

一个人生下来会有不少遗憾：为什么是女孩不是男孩？或者为什么是男孩不是女孩？为什么是单眼皮不是双眼皮？为什么生在农村没生在城里？为什么生于平民之家未生在富豪之家？

据有关调查发现，15.3%的城市中小学生对不满意自己的相貌、体形；38.7%的中小学生对不满意自己的学习状况；15.9%的中小学生对不满意自己的健康；15.8%的中小学生对不满意自己的性格，等等。这说明，





表面上快快乐乐的孩子,内心还有不少苦闷事儿,不接纳自己就难以走出误区。

有一次,北京一所名校请讲师给初二学生讲课。老师说道,该校不少女孩子为形象不如意烦恼。于是,讲师讲了电影明星索菲亚·罗兰的故事。

喜欢看电影的人,对于这位荣获过奥斯卡最佳女演员奖的明星一定不陌生。她的《两妇人》、《卡桑得拉大桥》在中国有广大观众。可是,她16岁第一次拍电影时,却遇到了不少麻烦。

索菲亚·罗兰是一个意大利人的私生女,她在第一次试镜头的时候,就失败了。所有的摄影师都说她够不上美人的标准,都抱怨她的鼻子和臀部太大。没办法,导演卡洛只好把她叫到办公室,建议她把臀部减去一点儿,把鼻子缩短一点儿。一般情况下,演员都对导演言听计从。可是,索菲亚·罗兰却没有听导演的,她相信自己,对自己有信心,认为这就是她自己的特色。

她曾在自传中记述了这段经典的挑战:

一天,他(卡洛)叫我上他的办公室去,我们刚刚进行了第三次或第四次试镜,我记不清了。

他以试探性的口吻对我说:“我刚才同摄影师开了个会,他们说的结果全一样,噢,那是关于你的鼻子的。”

“我的鼻子怎么了?”尽管我知道将会发生什么事,但我还是问道。

“嗯,咳,如果你要在电影界做一番事业,你也许该考虑一些变动。”

“你的意思是要动动我的鼻子?”

“对。还有,也许你得把臀部削减一些。你看,我只是提出所有摄影师们的意见。这鼻子不会有多大问题,只要缩短一点,摄影师就能够拍它了。你明白吗?”



我当然懂得，因为我的外貌跟已经成名的那些女演员颇有不同，她们都相貌出众，而我却不是这样的，我的脸部有太多的毛病，但这些毛病加在一起，反而会更更有魅力呢，如果我的鼻梁上有一个肿块，我会毫不犹豫地把它除掉。但是，说我的鼻子太长，不，那是毫无道理的，因为我知道，鼻子是脸的主要部分，它使脸具有特点。我喜欢我的鼻子和脸本来的样子。

“说实在的，”我对卡洛说：“我的脸确实与众不同，但是我为什么要长得跟别人一样呢？”

“我懂，”卡洛说，“我也希望你保持本来面目，但是那些摄影师——”

“我要保持我的本色，我什么也不愿意改变。”

“好吧，我们再看看。”卡洛说，他表示抱歉，不该提出这个问题。

“至于我的臀部，”我说，“无可否认，我的臀部确实有点儿过于发达，但那是我的一部分，那是我的特色，我愿意保持我的本来面目。”

大家注意，“我为什么要长得跟别人一样呢？”这是一个美学见解，即世界上的美为什么要一个样呢？

大导演卡洛被说服了。电影不但拍成了，而且，索菲亚·罗兰一下红起来，逐步走上了成功之路。2000年时，她还被评选为千年美人。

悦纳自己是心理健康的保证，怎样让孩子悦纳自己，得到由内而外的快乐？

首先，让孩子欣赏自己的形象。父母要细心观察孩子的心理状态，随时培养他们悦纳自己的积极态度。父母应努力让孩子喜爱自我的形象。让孩子了解，自己可能并不“漂亮”，但很特别。父母也应努力引导孩子树立一种现代的审美观，即美是自然的，而自然是多种多样的，不拘一格的。美是有层次的，而层次是可以修炼的。如气质美高于相貌美，精神美高于物质美，气质与精神都与人的文化修养密切相关。

